



Entraînement d'hiver 2019 au CN Viry



Les dates :

4 séances sur 4 dimanches : 27 janvier, 3 février, 10 février 2018, février 219.
Horaires : 10H à 16H

Participation financière :

Pour les doubles :

- 15€ par séance, ou 50€ pour la totalité.
- 30€ par jour la mise à disposition d'un RS Féva hors Viry, plus 100€ de caution.

Pour les solitaires :

- 10€ par séance ou 35€ pour la totalité

Les objectifs :

Prendre un bon départ : pavillons + étude de ligne de départ + partir lancé.

Règles de course : Etude des principales règles et en adopter une utilisation stratégique.

Conduite: Régler son bateau en fonction de la force du vent, des variations de vent en intensité et selon les allures. Coordination barre/écoute/corps.

Manœuvres: Optimiser sa manœuvre

Tactique/stratégie: Etude de plan d'eau. Placement par rapport aux adversaires

L'encadrement :

Yannick Gillot, BE, responsable technique école de voile CN Viry.

Jordane Monin, BE responsable équipe de sport CN Viry

Philippe Véron, BE, coureur en laser, CN Viry

Déroulement :

10H/11H: accueil, préparation des bateaux, briefing, échauffement (à terre et/ou sur l'eau selon les conditions).

- 11H / 15H navigation
- 15H / 16H debriefing.

Les bateaux peuvent rester dans l'enceinte du parc à bateau du club d'une séance à l'autre.
Vestiaires et douches à disposition.

Condition d'accès :

Maîtriser un dériveur à toutes les allures jusque 15 nds de vent.

Licences 2019 compétition à jour.

Autorisation parentale pour les mineurs.

Port de la combinaison isothermique et gilet de sécurité.